# 想要获取更多资源吗？

**点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！**

【南怀瑾说】

真正的气功的基础是什么？
原来学道家的人，早已发现六个字的重要性，实际上是六个音对人体器官健
康的影响。
这六个音就是所谓的六气：嘘、呵、呬、呼、吹、嘻。
那些修神仙的道家人士们，清晨的时候，面对东方，在生气升发的那段时刻，
发出这六声，引通体内的气脉。
当发此六音，不是大声吹叫，而是轻轻地，声音的大小以自己可以听见为准，
一直练习，每次作到腹中无气时为止。

这些字本身没有任何意义，发音要如同所注释的国语发音。做时：每一口气拉长读一个字，但是不能读出声音来，只是要借用它们发音的嘴形，以听不见嘴中发音或呼气的声音为准。
如：当你一口气吐出“呵”的时候，观想在心脏部位的业气、病气都吐出来了。一口气吐尽了，把嘴一闭，身体自然会吸气进来，不用自己再去费力指挥。如果在吐完之后还拼命吸气回来，是错误的做法。另外五个字也是一样。

天台宗《小止观》中，有一个偈颂：心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知。肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。呵（管心脏）、嘘（管肝脏）、呼（管脾胃）、嘻（管三焦）、吹（管肾脏）、呬（管肺）。
在空气干净的地方，站着或打坐，用这六字之中的一个，作口形呼气，不要出声音，尽量呼，呼到不能再呼了（肚子瘪进去），嘴巴一闭，鼻子不要吸，打开鼻腔，让气自然流入。炼得累了，停下来作调息功夫。此时就是小止观所谓“有觉有观”，感觉自己不呼不吸了，非常轻微，杂念少了，慢慢练习下去，身体内部会起各种变化。

【大愿法师《药师经》讲记 】
隋朝末年，天台宗有一位大德叫做智者大师，是天台宗的三祖。他俗家有一个哥哥在朝廷里面做武将，有一天就遇到仙人张果老。张果老看他的相，马上就跟他说：“你的寿命只有一年了，你还做什么官啊？赶快回家去。”
他很害怕，跑到天台山找他弟弟——智者大师。智者大师就教他这六个字——嘘、呵、呼、呬、吹、嘻。他每一天都会练习。
第二年再见到张果老的时候，张果老就觉得很惊讶，说：“你本来寿命只有一年了，我们觉得没有什么方法可以挽救了。你为什么现在这个相貌都改变过来，并且已经延长寿命 12 年了呢？”
智者大师的哥哥就告诉他是因为有练习佛教里面的这个“六字诀”的缘故，所以能够转变身心气质，加强五脏六腑的功能。并且到他临命终时头脑很清明，自己都能够知道。他临命终时，自己能够看得到，好像他要生的那个天宫，在他眼前就显现出来，因为他五脏六腑很清净，调理好了。
这六个字不要小看它，虽然是很简单，但是如果你天天坚持做，胜过你吃补药来调理五脏六腑。并且来说，我们求生西方极乐世界，身体如果非常差，五脏六腑里面的功能很紊乱，临命终时，头脑都不能清醒，迷迷糊糊的，怎么可能往生？头脑不清醒，容易入三恶道。所以身心都是相依的，我们要能够把身调理好以后，将来清醒地走，一定能够生善道，乃至于生极乐。迷糊地走，要生善道的机会就很少了。

【六字详解】
嘘（读如“河威”合音）：肝木
呵（读如“猴”音）：心火

呼（按正常国语发音）：脾土
呬（读如“斯”音）：肺金
吹（按正常国语发音）：肾水
嘻（读如“河宜”合音）：三焦

读音详见《南怀瑾与彼得.圣吉》一书19页（上海人民出版社）

注意：六字长寿术，必须用腹式呼吸。
腹式呼吸步骤：
1、压缩腹部，呼出体内所有空气，此时不要吸气。
2、打开鼻孔，不吸气，让空气自动灌入——可以直接进入下丹田。
3、空气进入丹田后，停顿几秒，让氧气游走到全身。
头晕是吸气呼气的间隔太短。婴儿、修行人是腹部呼吸，庄子说“真人之息以踵，众人之息以喉。”，意思是修行人呼吸可以到脚跟，普通人只到喉、胸。

清早每个字念六遍。

---

如果想做得更好，可以加一些动作。嫌麻烦，可以只是念六遍。
（一）嘘字法
静坐练法，在床上坐好，两腿伸直，怒目扬眉，然后头部左顾右盼，来回慢慢转动。转到左边即发“嘘”字音，然后再怒目扬眉，头向右转，转到右边时发“嘘”字音。头正时吸气，头转到左右时呼气发“嘘”字音。
站立练法：头部动作与静坐相同，另加双手拍肩动作。怒目扬眉，头部左顾右盼，头向左转，右手拍到左肩，头自右转，左手拍打右肩。头正吸气，转头呼气时发“嘘”字音。发“嘘”字音可以疏通肝气，治疗肝病，如慢性肝炎、高血压病等均可练该法。
（二）呵字法
面向东方静坐，于子时前和午时后各叩齿36次，用舌搅至唾液满时，漱口数遍，分3次咽下。咽唾液时必须猛咽有声，用意念送至丹田，然后吐气发“呵”字音，发音不要出声，自己能听到即可。发“呵”字音可以稳定心神，治疗心病，如失眠、冠心病、心律不齐等。如果合练“吹”字法以补肾水，心肾既济，阴阳平衡，可以祛病延年。
（三）呼字法
右手上举过头，左手插腰，向左转身，右手从左边自上而下弯腰去触左脚，然后起立。向上举手时为吸，手由上面下时吐气发“呼”字音。用相同动作两手左右交替上举·发“呼”字音可以醒脾。脾有病则消化不良，出现口臭、吐酸水等症状，脾属土，练“呼”字可帮助消化，增进身体健康，
（四）四字法
两腿直立，两脚分开，略宽于肩。双手高举过头，使两肺尽量扩张，以多吸进氧气。然后左脚向前迈一步，脚尖点地，挺胸。双手后扬，同时吸气，接着右脚也向前迈一步，成立正姿势。然后双手随身体向下弯腰，同时呼气，发“四”字音。发“四”字音可以清肺，治疗肺病，如外感发热咳嗽、痰涎上涌、慢性支气管炎等、都可练该法。
（五）吹字法
两脚尖和脚跟均并拢，双手交叉向上举，手心朝上，头上顶。然后弯腰，双手触地，再立刻松开，然后双腿下蹲，双手抱膝，呼气发“吹”字音。默念“吹”字，不发出声音，只自己听见即可。练“吹”字法时，要注意肾气上收，口唇似闭不闭，涌泉穴内收，足趾如抓物状。发”吹”字音可以固肾，肾属水，冬藏精，放冬天可多练该法，以益寿延年。

（六）嘻字法

双手高举过头，握拳。抬头，两眼看拳，双手向上用力打30～50拳后，吐气时发“嘻”字音。一般要念“嘻”字6遍。

发“嘻”字音可以理气调气，以治三焦烦热。三焦主命门相火，为六腑中最大之腑，是全身通气的道路、如三焦有病，出现寒热往来，口苦胸闷，恶心呕吐等症，都可练该法。